niscaya Anda akan celaka. Mereka akan mengajak Anda untuk melakukan berbagai kejelekan yang akan menyebabkan hati Anda menjadi kotor. Allah ﷻ secara tegas berfirman, artinya, *"… dan janganlah kamu mengikuti orang-orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingat Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas"*(QS. al-Kahfi : 28)

Maka berupayalah untuk bersahabat dengan orang-orang yang shalih.

Demikian 8 obat untuk menyembuhkan penyakit hati. Berusahalah Anda untuk memahami dengan baik dan mengamalkan dengan tekun, karena sesungguhnya kebahagiaan yang hakiki itu, tidak akan dapat dicapai kecuali dengan keselamatan dan kesucian hati. Dan tidak ada yang sempurna, yang lebih bahagia, yang lebih baik, dan tidak ada pula yang lebih nikmat daripada kehidupan orang-orang yang berhati bersih juga mulia. *Wallahu 'alam bish shawab* **(Redaksi)**

[**Sumber:** Disarikan dari *"Shalahul Qulub"*, Syaikh Dr. Khalid bin Abdullah al-Mushlih –semoga Allah ﷻ menjaganya- dengan sedikit gubahan.]

Mutiara Hadits Nabawi

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ قِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَيُّ النَّاسِ أَفْضَلُ قَالَ كُلُّ مَخْمُومِ الْقَلْبِ صَدُوقِ اللِّسَانِ قَالُوا صَدُوقُ اللِّسَانِ نَعْرِفُهُ فَمَا مَخْمُومُ الْقَلْبِ قَالَ هُوَ التَّقِيُّ النَّقِيُّ لَا إِثْمَ فِيهِ وَلَا بَغْيَ وَلَا غِلَّ وَلَا حَسَدَ.

Diriwayatkan dari Abdullah bin 'Amr, beliau berkata, "Rasulullah ﷺ pernah ditanya, 'Siapakah orang yang paling utama?' Beliau menjawab, 'Setiap orang yang bersih hatinya dan benar ucapannya.' Para sahabat berkata, 'Orang yang benar ucapannya telah kami pahami maksudnya. Lantas apakah yang dimaksud dengan orang yang bersih hatinya?' Rasulullah ﷺ menjawab, 'Dia adalah orang yang bertakwa (takut kepada Allah), yang suci hatinya, tidak ada dosa dan kedurhakaan di dalamnya serta tidak ada kedengkian dan hasad.'" (HR. Ibnu Majah no. 4216)

PENASEHAT: Ustadz Abu Bakar M. Altway **PENANGGUNG JAWAB:** Husnul Yaqin, Lc
PEMIMPIN REDAKSI: Amar Abdullah **SIDANG REDAKSI:** Drs. Binawan Sandi, Ahmad Farhan,Lc, Iwan Muhijat, S.Ag, Kholif Mutaqin
REDAKTUR PELAKSANA: Arif Ardiansyah **TU dan DISTRIBUSI:** Zainal Abidin
Izin STT Penerbitan Khusus: SK MenPen RI No. 2458/SK/DITJEN PPG/STT/1998.
Bagi Pembaca yang ingin beramal demi kelangsungan buletin ini bisa mengirimkan wesel pos ke **"Infaq An-Nur"** PO. Box. 7289 JKSPM 12072 Jakarta atau transfer ke rekening: 869-0267200 BCA KCU Margonda an. Kholif Mutaqin.

Mensyiarkan Manhaj Ahlus Sunnah wal Jama'ah

Tarif Berlangganan:
25 eksp./Jum'at = Rp.25.000,-/bulan
50 eksp./Jum'at = Rp.45.000.-/ bulan
100 eksp./Jum'at = Rp.70.000/ bulan
NO. Rekening: 869-0267200 BCA KCU Margonda a/n Kholif Mutaqin
Telp.(021) 78836327 Fax. (021)78836326
Hp:0813-17727355
E-mail: annur@alsofwah.or.id
website: http:/www.alsofwah.or.id

Buletin Dakwah AN-NUR النور

Th. XVII No. 826/ Jum`at II/Syawwal 1432 H/ 09 September 2011 M.

8 Obat Hati

Hati manusia terkadang tidak stabil atau sakit seperti halnya badan. Meskipun berbeda antara sifat maupun obatnya. Apa obat yang bisa dipakai untuk mengobati hati yang sakit? Berikut ini kami sebutkan 8 obatnya. Semoga bermanfaat.

Pertama: al-Qur'an al-Karim.

Allah ﷻ berfirman, artinya, *"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman."* (QS. Yunus: 57). Dia ﷻ juga berfirman, artinya, *"Dan Kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."* (QS. al-Isra: 82)

Ibnu Qoyyim رحمه الله berkata, "Inti penyakit hati itu adalah syubhat dan nafsu syahwat. Sedangkan al-Qur'an adalah penawar bagi kedua penyakit itu, karena di dalamnya terdapat penjelasan-penjelasan dan argumentasi-argumentasi yang akurat, yang membedakan antara yang haq dengan yang batil, sehingga penyakit syubhat hilang. Penyembuhan al-Qur'an terhadap penyakit nafsu syahwat, karena di dalam al-Qur'an terdapat hikmah, nasihat yang baik, mengajak zuhud di dunia dan lebih mengutamakan kehidupan akhirat."

Orang yang ingin memperbaiki hatinya hendaknya mengetahui bahwa berobat dengan al-Qur'an itu tidak cukup hanya dengan membaca al-Qur'an saja, tetapi harus memahami, mengambil pelajaran dan mematuhi hukum-hukum yang terkandung di dalamnya.

Ya Allah, jadikanlah al-Qur'an itu sebagai pelipur lara, penawar hati dan penghilang kegundahan dan kegelisahan kami. Amin.

Kedua: Cinta kepada Allah ﷻ.

Cinta kepada Allah merupakan terapi yang mujarab bagi hati. Cinta seorang hamba kepada Allah akan menjadikan hatinya tunduk kepada-Nya, merasa tenteram tatkala mengingat-Nya, mengorbankan perasaannya demi sang kekasihnya, yaitu Allah ﷻ. Hatinya senantiasa mengharap kepada yang dicintainya untuk memecahkan problem yang ia hadapi. Ia pun tak putus asa dari kasih sayang-Nya. Ia yakin bahwa yang dicintainya adalah Dzat yang tepat untuk mengadukan berbagai masalah. Ia yakin akan diberikan solusi yang terbaik untuknya. Kecintaan kepada-Nya menyebabkan dapat menikmati manisnya iman yang bersemayam di dalam hati.

Ketiga: Berdzikir atau mengingat Allah ﷻ.

Ketidaktenteraman hati merupakan hal yang membahayakan. Allah ﷻ memberikan salah satu obat yang bisa menjadi sarana terapi keadaan hati yang demikian. *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram"* demikianlah arti firman Allah ﷻ dalam QS. ar-Ra'd : 28. Obat ini menjadikan hati seseorang hidup, terhindar dari kekerasan dan kegelapan. Ibnu Qayyim رحمه الله berkata, "Segala sesuatu itu mempunyai penerang, dan sesungguhnya penerang hati itu adalah *dzikrullah* (mengingat Allah).

Suatu ketika, seorang berkata kepada Hasan al-Basri رحمه الله, "Wahai Abu Sa'id, aku mengadu kepadamu, hati saya membatu." Maka beliau رحمه الله menjawab, "Lunakkanlah dengan dzikir, karena tidak ada yang dapat melunakkan kerasnya hati yang sebanding dengan dzikrullah." maka dari itu Allah ﷻ di dalam banyak ayat-ayat-Nya menyuruh orang-orang yang beriman agar banyak dan sering berdzikir kepada-Nya. Seperti pada firman-Nya, artinya, *"Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya."* (QS. al-Ahzab: 41). Nabi kita Muhammad ﷺ selalu berdzikir kepada Allah pada setiap saat, sebagaimana dituturkan oleh istri beliau 'Aisyah رضي الله عنها.

Keempat: Taubat nasuha dan banyak beristighfar (minta ampun).

Perhatikanlah sabda Rasulullah ﷺ, *"Sesungguhnya hatiku kadang keruh, maka aku beristighfar dalam satu hari sebanyak seratus kali"* (HR. Ahmad)

Dalam hadis ini Nabi ﷺ menjelaskan bahwa beliau ﷺ menghilangkan kabut atau kekeruhan hati beliau dengan istighfar, padahal dosa-dosa beliau ﷺ yang telah lalu maupun yang akan datang telah diampuni oleh Allah ﷻ. Bagaimanakah dengan kita yang banyak dosa dan banyak melakukan kemaksiatan? Tidakkah kita lebih membutuhkan

istighfar untuk hati kita yang sakit?! Demi Allah, betapa kita semua, sangat membutuhkan istighfar.

Kelima: Banyak berdoa dan permintaan kepada Allah ﷻ untuk memperbaiki dan membersihkan hati serta memberinya petunjuk.

Berdoa merupakan pintu utama yang agung untuk memperbaiki hati. Allah ﷻ berfirman, artinya, *"Maka mengapa mereka tidak memohon (kepada Allah) dengan tunduk merendahkan diri ketika datang siksaan Kami kepada mereka, bahkan hati mereka telah menjadi keras, dan setan pun menampakkan kepada mereka kebagusan apa yang selalu mereka kerjakan."* (QS. al-An'am: 43).

Teladan kita yang mulia Muhammad ﷺ sendiri selalu memohon kepada Allah ﷻ untuk kesucian hatinya, kokoh berjalan di atas kebenaran dan petunjuk. Sebagaimana diriwayatkan oleh Imam at-Tirmidzi dari Ummu Salamah رضي الله عنها. Ia meriwayatkan bahwa doa Nabi ﷺ yang sering beliau panjatkan ialah, *"wahai Tuhan Pembolak-balik hati, teguhkanlah hatiku pada agama-Mu"* (HR. at-Tirmidzi)

Keenam: Sering mengingat kehidupan akhirat.

Sesungguhnya kelalaian mengingat akhirat itu adalah penghambat segala kebaikan, kebajikan dan merupakan pemicu setiap malapetaka dan kejahatan. Seseorang yang banyak mengingat akhirat, akan menyadarkan dirinya bahwa kehidupan sebenarnya, yang dia hidup selama-lamanya adalah kehidupan akhirat. Dengan demikian, hatinya lurus dalam mengendalikan jasad. Tindak tanduknya mencerminkan amal nyata yang ia tanam di dunia ini dengan harapan ia akan dapat menuai hasilnya yang baik di akhirat kelak.

Ketujuh: Membaca dan mempelajari sejarah kehidupan orang-orang yang shalih.

Ini pun bisa menjadi salah satu obat bagi hati. Banyak pelajaran tentang teguhnya hati dari hempasan badai kehidupan yang menerjang. Siapa saja yang memperhatikan dan mempelajari kehidupan atau sejarah suatu kaum berdasarkan pengetahuan dan penghayatan, maka niscaya hatinya dihidupkan kembali oleh Allah ﷻ dan disucikan batinnya. Itulah sejarah dan perjalanan hidup Nabi Muhammad ﷺ. Sejarah kehidupan beliau ﷺ merupakan terapi untuk mempertebal iman dan memperbaiki hati.

Kedelapan: Bersahabat dengan orang-orang shalih, bertakwa dan berbuat kebaikan.

Seseorang yang bergaul dengan orang yang bertakwa niscaya tidak celaka. Karena mereka tidak akan mengajak selain kepada kebaikan. Selamatlah hati dari terkontaminasi penyakit-penyakit hati. Sebaliknya, jika Anda bersahabat dengan orang-orang yang tidak shalih, tidak bertakwa dan tidak berbuat kebaikan,